

# Trainingsplan

Bootsklasse: 470er D3 Kader

Termin: 28.12.2007 bis 05.01.2007

Trainer: Reinhard Linke



Reinhard Linke

Dipl.-Ing.

Am Seeblick 16

35759 Driedorf

	28.12.07	29.12.07	30.12.07	31.12.07	1.1.08	2.1.08	3.1.08	4.1.08	5.1.08
Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30 - 08:00	<b>Reisetag</b>	Aufbau	Frühspor	Frühspor		Frühspor	Frühspor		<b>Reisetag</b>
08:00 - 09:00		Aufbau	Frühstück	Frühstück		Frühstück	Frühstück	Frühstück	
09:00 - 09:15		Frühstück	Besprechung	Besprechung		Besprechung	Wassertraining	Besprechung	
09:45 - 12:30		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	
12:30 - 14:00		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	
14:00 -17:00		Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Wassertraining	Abbau	
17:00 - 17:30		Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down	Cool Down		
18:00 - 19:00		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:30 - 20:30		Auswertung	Auswertung	Auswertung		Auswertung	Auswertung		
20:30 - 22:30				Theorie		Theorie			

## geplante Trainingseinheiten

Fahrtechnik	Technik am Start	Taktik	Theorie
Wende (alle Formen)	Startroutine	Kompassregeln	Antizipation
Technik (allgemein)	Start aus der Wende	Anliegerlinie mit Böen	Protestablauf
Scheinwende	Beschleunigen am Start	Gefahrenpunkte	Protestverhalten
Rollschifte	Wellen Taktik am Start	veränderter Optimalweg	Protestpsychologie
Kielwasser segeln	Timing/Gefahrenpunkte		Ernährung
	geänderte Starträume		
<b>Über 20 kn Wind</b>			
alle Spimanöver, Wenden (schnell)	Speedstart,		
Sitzposition	Nullstart		
Rhythmus finden	Start aus der Wende		
spez. Gewandtheit			

## Infos zum Training

